

LE SENSITIVE GESTALT MASSAGE

LE SENSITIVE GESTALT MASSAGE® – UNE EXPÉRIENCE DE LA BIEN-TRAITANCE

Le SENSITIVE GESTALT MASSAGE® (S.G.M.) propose à la fois des Techniques de **Bien-être** et une approche **Psychocorporelle par le Toucher**, progressive, respectant rythmes et limites personnels. Les mouvements de cette méthode sont précis, doux et profonds, structurés et unifiant. Leur action sur le **Schéma Corporel** a un effet structurant sur la personnalité. Le schéma corporel est une notion neurophysiologique : il est inscrit dans le système nerveux et donne ainsi à la personne une sensation interne globale d'elle-même.

Le S.G.M. augmente l'état fondamental de **Bien-Etre** à travers la détente physique et psychique et fournit des outils pour la **Bien-Traitance**. Il contribue ainsi à une meilleure acceptation et valorisation de nous-mêmes et de l'autre. Par son action globale, il nous offre la possibilité de mieux vivre **Corps et Esprit dans l'unité**.

Le vécu et l'apprentissage de cette approche augmentent la conscience du corps par les perceptions, permettent de relâcher tensions et stress, développent la respiration et harmonisent la circulation énergétique dans le corps. Le S.G.M. nous invite à vivre et à exprimer nos sensations, sentiments et émotions, au moment de leur émergence, selon le processus propre à la "Gestalt".

Le S.G.M. est ouverture à soi et aux autres et, ainsi, éveil à la vie. En effet, un de ses objectifs principaux est **la qualité de la relation à l'autre par le toucher et la parole**, permettant, grâce à un toucher juste, une écoute et une communication profonde de soi et de l'autre. Cette approche favorise une meilleure connaissance de soi, un oser-être, une évolution personnelle, relationnelle et sociale. Elle permet un réel **savoir-devenir vers l'autonomie et la responsabilisation**.

➤ www.massagesgm.com